

2023~2024

初・中・上級指導員検定会 総評

野瀬孝主任検定員

— 2/17 18 北長沼スキー場で検定会が開催されました。終了後
実技について、野瀬孝主任検定員が総評されました—

《真下への横滑り》

真下への横滑り、スキーの操作能力を見る種目についてですが、点数がしっかりと出ている方と出ている方がいます。何が大事なのかというと、やはり横滑りが一番大事なんです。

横滑りの1の局面に関してしっかりと谷腰に乗れているか。谷脚のポジションに入っていないとやはり点数が低い。しっかりと横滑りの局面で腰が1の局面に入れている人は、そこから2の局面を表現できるんです。1ができるから2の局面が表現できるのですが、2の局面のままの横滑りをしていると2の局面に入る時にどうしても違う動きで2の局面にしようとしてしまう。2の局面のまま横滑り（1の局面）をしてしまっている方というのは、なかなか点が出なかったと感じました。横滑りの種目に関しては、しっかりと横滑りのポジションを理解していただくところが、一つの評価点になるのではないかと思います。

《初歩の平行ルターンⅡ（初級）》

おおむね皆さんいい点数が出ていたのではないかと思います。一番大事なところは、やっぱり谷回り局面をしっかりと表現しているかということです。谷回りで何をしなければいけないのか。谷回りの時間を作ることによって、谷回りですべき体の動かし方が理解できると思います。その辺はしっかりと理解されているという感じでした。

《ベーシック平行ルターン》

今日、検定が終わった後に、点数を見ても繋がり（初歩パラベーシック→洗練）が理解されていないという方が多かったので、補足で解説させていただきました。開きだしに関して“開き出した足をどう開いていくべきか”というところ、体から板を離している人が多かったです。

初歩パラⅡでは、体から板が離れることはなかったのですが、ベーシックになった途端に急に板が体から離れ出して、重心が内足に乗っているという方が多かったです。最後に補足説明させていただいたので、今後も練習していただいてベーシックの外脚の使い方を理解されてくると、その先の洗練のⅠ・Ⅱ・Ⅲの理解が更に深まるのではないかと思います。ここは大事な局面・技術になってきますので、しっかりと理解していただきたいと思います。

《洗練の平行ルターンⅠ》

この種目は初中上級全員対象だったのですが、やはり洗練の平行ルターンではズレを止めていく動き、ターン後半のズレを止めて真下への横滑りの2の局面のポジションにしっかりと入れるかということです。1の局面と2の局面の先程の横滑りがしっかりと表現できている方は、洗練の平行ルターンの前半と後半のズレとキレを表現できるのですが、そこは連動性があるのではないかと思います。しっかりと

と真下への横滑りの練習をして、ズレのポジション、キレのポジションの動かし方を理解していただけている方は、洗練の平行ルターンに関してもそれなりの点数が出ているのではないかと思います。それがなかなかできていない方、ズレを止めるターン後半に上下動を使ってズレを止めに行くという違う動きをされている方は、点数が伸びなかったという印象です。

《洗練の平行ルターンⅡ・Ⅲ》

これは中級検定の種目、お二方だったのですが、しっかりとスピードに負けないポジションで入っていただいたということは、いい滑りだったと思います。

ただ、やはり先ほども言ったように、このズレに関して、どうしても腰を振ってしまうとテールスライドになってしまいます。テールスライドでズレを止めにいこうとしていると横滑りに入る時にテールが振られてしまう。腰が回ってテールが振られるこの動きをしてしまうと、点がどうしても出せない。ズレに乗り込んでいく、ズレに乗り外腰の位置に入りたいのですが、腰を回して止めてしまう方に関しては、どうしても谷回りがなくなってしまうのでなかなか点が伸びない。

上級検定の洗練のⅢに関しても同じ印象でした。洗練のⅢは、真下への横滑りの2の局面でターンを始めていきたいのですが、やはりそこも2の局面に入りきれていないと、どうしてもターン前半で板がスライドしてしまい、洗練のⅢとは言えない、ということになるので、そこは気をつけていただきたい。特に腰の向きがターンの内側に入っていないようにしっかり正対していくように体の前に入っていないと、なかなか点がでないのではないかと印象でした。

以上が教程種目の内容です。

ズレに
乗り込んでいく



腰を回して
止めちゃう方

①の局面
横滑りの局面

横滑り
基本姿勢
ベタ片足で立てる
くらい

②の局面
足場を作る
局面

足場づくり
腰で角を立てる

③の局面
先落としの局面

先落とし
谷脚のトップに
重心移動

④の局面
谷脚荷重の局面

谷脚荷重
内旋外旋
次の谷脚に荷重が
かけられているか

※23中央研修会スキー技術動画より

※ 応用種目・指導法は次号に続きます